

Διατροφικές οδηγίες
Long Covid Syndrome
(κατάσταση Μετα - Covid 19)



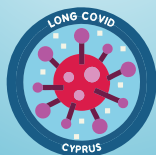
ΟΣΑΚ

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΥΝΔΕΣΜΩΝ
ΑΣΘΕΝΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Long Covid Cyprus

Ισχυρή φωνή
με επίκεντρο
τον ασθενή!

"ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ"



Χορηγοί:



Ομοσπονδία Συνδέσμων Ασθενών Κύπρου
Τηλ.: +357 22386001, Φαξ + 357 22386003
Διεύθυνση: Αγιασμάτων 10, Τ.Κ 2030, Λατσία,
Τ.Θ. 12831, 2253 - Λευκωσία, Κύπρος

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΝΟΣΗΣΑΝ ΑΠΟ ΤΗ ΝΟΣΟ COVID-19 ΚΑΙ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΝΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ POST- (LONG) COVID-19

Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάρρωση από τη νόσο Covid-19. Εάν εμφανίζετε συμπτώματα όπως απώλεια όρεξης, κόπωση, ακούσια (μη θεληματική) απώλεια βάρους, δυσφαγία/δυσκαταποσία σε στερεά ή υγρά, απώλεια όσφρησης, απώλεια ή αλλαγή στη γεύση χρειάζεται να επισκεφθείτε τον κατάλληλο Επαγγελματία Υγείας π.χ. κλινικό διαιτολόγο, λογοθεραπευτή/λογοπαθολόγο για να πάρετε τις κατάλληλες εξατομικευμένες οδηγίες ανάλογα με την περίπτωση.

Καθώς ξεπεράσατε την οξεία μεταδοτική φάση της νόσου COVID-19 και βρίσκεστε στο στάδιο της σταδιακής επαναφοράς σας στην καθημερινότητα είναι σημαντικό **να τρέφεστε υγιεινά, να ενυδατώνεστε επαρκώς και να ενισχύετε τον οργανισμό σας με τροφές πλούσιες σε ανιοξειδωτικά και πολυφαινόλες που έχουν αντιφλεγμονώδη δράση.**

Γενικές συστάσεις:

1. Τα καθημερινά σας γεύματα θα πρέπει να είναι μικρά, συχνά (περίπου κάθε 3 ώρες) και ισορροπημένα. Καταναλώνετε ποικιλία τροφών από όλες τις ομάδες τροφών που περιλαμβάνονται στην πυραμίδα της **παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής**.
2. Τρώτε φρέσκα, μη επεξεργασμένα τρόφιμα και αποφύγετε τροφές με **ψηλή περιεκτικότητα σε ζωικά λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη** όπως τηγανιτά φαγητά, πατατάκια, κόκκινο κρέας, λουκάνικα, ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα, φρέσκα κρέμα, σαντιγύ, γλυκίσματα, ενεργειακά ποτά, αναψυκτικά, κ.ά.
3. Το κάθε σας γεύμα θα πρέπει να περιέχει **πηγή πρωτεΐνης**. Αυτό θα βοηθήσει στο να ανακτήσετε τη μυική σας μάζα. Πιο κάτω δίνονται κάποιες επιλογές τροφών που μπορείτε να συμπεριλάβετε στα γεύματα σας.

Στο πρόγευμα: αυγό, τυρί, ανάλατη αναρή, γαλοπούλα, γάλα, γιαούρτι

Στο μεσημεριανό / δείπνο: όσπρια συνδυασμένα με ρύζι/πατάτα/ψωμί, ψάρι, θαλασσινά, κοτόπουλο, κουνέλι, άπαχο κρέας, αυγό

Στα ενδιάμεσα γεύματα: γιαούρτι με μέλι, δημητριακά ή φρούτα, κράκερ με τυρί, ρυζόγαλο, γάλα, κρέμα με γάλα, ψωμί με φυσι- κοβούτυρο και μπανάνα, smoothie με γάλα ή γιαούρτι, με φρούτα και ξηρούς καρπούς

4. Καταναλώστε καθημερινά τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά και πολυφαινόλες, οι οποίες έχουν αντιφλεγμονώδη δράση όπως: κεράσια, σταφύλι, μήλα, μούρα, καρπούζι, μάνγκο, ροδάκινο, εσπεριδοειδή, παντζάρια, κόκκινο λάχανο (κόκκινο κραμπι), καρότο, σπανάκι, μπρόκολο, σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια της αρεσκείας σας 2-3 φορές την εβδομάδα, ακατέργαστο κακάο, τσάι, κόκκινο κρασί (με μέτρο).

2-3 μερίδες φρούτων καθημερινά όπου 1 μερίδα = 1 μέτριο μήλο/αχλάδι/ροδάκινο/πορτοκάλι/ακτινίδιο, 2 μανταρίνια, 200 γρ. καρπούζι/πεπόνι, 1 φλ. φρουτοσαλάτα, 10-15 ρόγες σταφύλι, 1 φλ. ρόδι, 2 παστά σύκα ή 3 παστά δαμάσκηνα/χρυσόμηλα/φοινίκια

5. Καταναλώστε μικρές ποσότητες ωφέλιμων λιπαρών όπως ελαιόλαδο, αβοκάντο, ανάλατους ξηρούς καρπούς, σπόρους, λιπαρά ψάρια πλούσια σε ω-3 λιπαρά π.χ. σολομό, σαρδέλα, λαβράκι, τσιπούρα, φαγκρί.

6. Τροφές πλούσιες σε προβιοτικά βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του γαστρεντερικού αλλά και του ανοσοποιητικού συστήματος: κεφίρ, αϊράνι, αιγοπρόβειο/κατσικίσιο γιαούρτι.

7. Πίνετε τουλάχιστον 2 λίτρα υγρά καθημερινά όπως τσάι από βότανα (γλυκάνισο, χαμομήλι, δυόσμο, πράσινο τσάι και άλλα). Μην καταναλώνετε περισσότερο από 1 ποτήρι φρέσκο χυμό την ημέρα.

8. Η ορθή συμπεριφορά απέναντι στον ύπνο (φυσιολογική διάρκεια 7-9 ώρες) και η καθημερινή κάλυψη των ημερήσιων αναγκών σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία μέσω της κατανάλωσης ποικιλίας τροφών οδηγούν σε πιο ποιοτικό και βαθύτερο ύπνο. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την καλύτερη ορμονική λειτουργία του οργανισμού και την καλύ-

τερη ρύθμιση του σωματικού βάρους.

9. Καταναλώστε τροφές πλούσιες σε **μαγνήσιο** όπως ψάρια, μπανάνα, αμύγδαλα, καρύδια, αβοκάντο, πιτυρούχα δημητριακά προγεύματος, γλυκοπατάτα, σπανάκι, όσπρια) γιατί **φαίνεται να βελτιώνουν την ποιότητα του ύπνου και τη μελαγχολική διάθεση.**



ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΧΑΣΑΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΜΕ ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΕ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

Εάν νιώθετε κόπωση και απώλεια όρεξης με αποτέλεσμα να χάσετε ακούσια (μη θεληματικά) σημαντικό ποσοστό του σωματικού σας βάρους προσπαθήστε να τρώτε **μικρά γεύματα κάθε 2 με 2 ½ ώρες και τα γεύματα σας να είναι όλα με αυξημένες θερμίδες και πρωτεΐνη.** Αποφύγετε τροφές με 'κενές' θερμίδες που δεν έχουν σημαντική διατροφική αξία όπως αναψυκτικά, ενεργειακά ποτά, χυμούς, πατάκια, κ.ά. Πιο κάτω σας δίνονται επιλογές γευμάτων που θα σας βοηθήσουν να ανακτήσετε την ενέργεια σας και το σωματικό βάρος που χάσατε.

Παραδείγματα γευμάτων: όσπρια συνδυασμένα με ψωμί, ψάρι/σαρδέλες και άφθονο ελαιόλαδο, ψάρι/πουλερικά/κρέας συνδυασμένα με πατάτες ψημένες στο φούρνο με ελαιόλαδο και λαχανικά, μπιφτέκι γεμιστό με τυρί συνδυασμένο με πουργούρι και λαχανικά με άφθονο ελαιόλαδο, μακαρόνια παστίσιο, μουσακάς, γιουβέτσι, πατάτες μαγειρεμένες στο φούρνο με γάλα, τυρί και ρίγανη, ρύζι με ξηρούς καρπούς (cashews ή ασπρισμένα αμύγδαλα), κράνμπερι η σταφίδες

Παραδείγματα σνακ/ενδιάμεσων γευμάτων: ψωμί με φυτικόβούτυρο / φουντουκοβούτυρο και μπανάνα, κρέμα με γάλα και μπισκότα, ψωμί/κράκερ με αβοκάντο, καπηρωμένο ψωμί/ντάκος με ελαιόλαδο, φέτα, ρίγανη και ντομάτα, ψωμί με χούμους, πρόβειο/κατσικίσιο γιαούρτι με φρούτα, μέλι και ξηρούς καρπούς, γάλα/γιαούρτι με γκρανόλα, βρώμη με μέλι, φρούτα και ξηρούς καρπούς και σπόρους, smoothie με γάλα ή γιαούρτι, με φρούτα, ξηρούς καρπούς και φυτικόβούτυρο/Υπάρχει επίσης, **μεγάλη ποικιλία από έτοιμα συμπληρώματα διατροφής σε υγρή μορφή ή σε μορφή σκόνης**, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν παράλληλα με την διατροφή για ενίσχυση του οργανισμού, μετά από καθοδήγηση από κλινικό διατολόγο.

Ατομα που παρουσιάζουν δυσφαγία/δυσκαταποσία σε στερεές τροφές ή στα υγρά θα πρέπει να αξιολογηθούν από τον κατάλληλο Επαγγελματία Υγείας που είναι ο λογοθεραπευτής/λογοπαθολόγος, ο οποίος θα καθορίσει την κατάλληλη σύσταση τροφής για τον ασθενή. Εάν υπάρχει δυσκαταποσία στα υγρά θα γίνει σύσταση για τη χρήση πηκτικής (πηκτικό μέσο που πήζει τα υγρά).

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ Ή ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ Ή ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΚΟΡΤΙΖΟΝΗ

Ισχύουν οι γενικές συστάσεις που αναφέρονται πιο πάνω, αλλά δώστε ιδιαίτερη έμφαση στα εξής:

1. **Προτιμήστε τροφές με χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη** π.χ. ψωμί ολικής αλέσεως/πολύσπορο/πιτυρούχο/ζέας/κριθαρένιο, δημητριακά προγεύματος ολικής αλέσεως χωρίς πρόσθετη ζάχαρη, ζυμαρικά αλ ντέντε (δηλαδή όχι βαρυψημένα), ρύζι basmati (άσπρο ή ολικής), βρώμη, όσπρια, γλυκοπατάτα. Προσοχή στις ποσότητες.

2. Κάνετε σωστή κατανομή των ομάδων τροφών σε κάθε σας γεύμα όπως φαίνεται στην πιο κάτω εικόνα

½ πιάτο ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ π.χ. ωμά σε σαλάτα/ψητά/ατμού/
βραστά σε λίγο νερό

¼ πιάτου με ΑΜΥΛΟΥΧΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΧΑΜΗΛΟ
ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟ ΔΕΙΚΤΗ

¼ πιάτου ΜΕ ΠΡΩΤΕΙΝΟΥΧΕΣ ΤΡΟΦΕΣ π.χ. ψάρι,
πουλερικά, άπαχο κρέας, κουνέλι, γιαούρτι, τυρί, αυγό



3. Αποφύγετε την κατανάλωση ζάχαρης και άλλων απλών υδατανθράκων όπως γλυκίσματα, σιροπιαστά, μέλι, μαρμελάδα, άσπρα φραντζολάκια, έτοιμα κέικ, ζαχαρούχα ποτά, κ.ά.

4. Επιπρόσθετα, εάν λαμβάνετε κορτιζόνη, αποφύγετε τις τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι όπως ελιές, ζωμό, πατατάκια, αλλαντικά, σκληρά ώριμα τυριά, πολύ αλμυρά τυριά, αλατισμένους ξηρούς καρπούς, κονσέρβες. Προτιμήστε αντί αλάτι να χρησιμοποιείτε αρωματικά φυτά και μπαχαρικά για να δώσετε γεύση στο φαγητό σας. Επίσης, αποφύγετε τα υποκατάστατα του αλατιού που περιέχουν κάλιο.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΛΛΑΓΗ Ή ΑΠΩΛΕΙΑ ΓΕΥΣΗΣ

1. Σωστή πρακτική στοματικής υγιεινής.
2. Προσθέστε στα φαγητά αρωματικά φυτά, μπαχαρικά, κάρι, ταντούρι (εάν τα ανέχεστε).
3. Οι ξινές τροφές διεγείρουν τους γευστικούς κάλυκες. Πριν και μετά τα γεύματα χρησιμοποιείτε καραμέλες ή τσίχλες χωρίς ζάχαρη με γεύση λεμονιού.
4. Λήψη τσίχλας ή καραμέλας χωρίς ζάχαρη με γεύση δυόσμου, μέντας, μαστίχας ή κανέλας μπορεί να υπερκαλύψει τη δυσγευσία (μεταλλική γεύση).
5. Τροφές που συνήθως αφήνουν μεταλλική γεύση είναι ο καφές και το κρέας. Στην περίπτωση που νιώθετε πικρή ή μεταλλική γεύση όταν καταναλώνετε κρέας
 - Καταναλώστε το κρύο ή σε θερμοκρασία δωματίου
 - Καταναλώστε το σε συνδυασμό με σάλτσα
 - Μαρινάρετε το σε χυμό ανανά, γλυκόξινη σάλτσα, κρασί, ξύδι, ελαιόλαδο με λεμόνι, κ.ά.

Κύπρος, Ιανουάριος 2023

Θάλεια Αβραάμ, RD, Κλινική Διαιτολόγος και Χημικός
Long Covid Cyprus, Τηλ. 22386001

longcovidcyprus@cypatient.org, <https://cypatient.org/>
Facebook group: "Long Covid Cyprus"